

Мамутов Ислам Ургенишбаевич

Стажёр преподаватель

Кафедра Теории и методики физической культуры

Каракалпакский государственный университет им. Бердаха

Республика Каракалпакстан

**СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ СЕКЦИИ
ВОЛЕЙБОЛ**

Аннотация

В статье рассматриваются современные методы спортивной тренировки секции волейбол. Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания образовательных учреждений. Спротивные секции по волейболу являются основной базой привлечения к регулярным занятиям широких масс населения и подготовки квалифицированных спортсменов.

Ключевые слова: *спортсмен, секция, тренировка, принцип, площадка, мяч, сетка, удар.*

Mamutov Islam Urgenishbaevich

Intern teacher

Department of Theory and methods of physical culture

Karakalpak State University named after Berdakh

Republic of Karakalpakstan

**MODERN METHODS OF SPORTS TRAINING VOLLEYBALL
SECTION**

Annotation

The article deals with modern methods of sports training in the volleyball section. Volleyball is one of the team sports in the physical education programs of educational institutions. Opposite volleyball sections are the main base for attracting the general population to regular classes and training qualified athletes.

Key words: *athlete, section, training, principle, playground, ball, net, kick.*

Волейбол — неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов [1].

История волейбола начинается с конца XIX века, когда Ульям Морган, преподаватель в одном из колледжей Ассоциаций молодых христиан, подвесил на двухметровую высоту сетку для тенниса, и запустил на площадку воспитанников, число которых не ограничивал. Для игры они использовали камеру от баскетбольного мяча, которую перебрасывали через натянутую сетку. Новую игру было решено назвать «Минтонет». Игра стала настолько популярна, что через некоторое время её продемонстрировали на конференции колледжей, проходившей в Спрингфилде. Именно тогда, по предложению профессора Альфреда Хальстена игре было присвоено новое название — «волейбол», что в переводе означает «парящий мяч». С этих самых пор и начинается история развития волейбола [5].

Центральный орган волейбола как международного вида спорта, определяющий свод правил — Международная федерация волейбола, FIVB (англ.). Волейбол входит в программу Олимпийских игр с 1964 года [3].

Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться

приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить.

Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч [2].

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания образовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеурочной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. При четкой организации работы спортивные секции являются основной базой привлечения к регулярным занятиям избранным видом спорта широких масс населения и подготовки квалифицированных спортсменов.

Современные методы спортивной тренировки на спортивных секциях по волейболу основываются на нижеследующих принципах:

1. *Принцип активности и сознательности.*
2. *Принцип наглядности*
3. *Принцип индивидуализации и доступности*
4. *Принцип систематичности.*
5. *Принцип постепенного повышения динамичности.*

Физические упражнения – это основные средства спортивной тренировки. Также средствами тренировки называют гигиенические факторы и оздоровительные силы природной среды (воздушная, водная среда и многое другое). Упражнениями физическими являются двигательные действия, с помощью которых выполняются задачи тренировки [6].

- метод строго регламентированного упражнения;
- строгое придерживание плана на занятиях;
- точное дозирование нагрузок;

использование внешних условий. Такой метод заключается в обеспечении условий для развития физических качеств;

- игровой метод используется для комплекса двигательных упражнений;
- соревновательные метод- главная черта этого метода - борьба. Состязание – создает эмоциональный эффект;
- словесные и сенсорные методы. На занятиях это выражается в рассказах, беседах, инструктажах, словесного отчета. Все вышеуказанные формы и методы применяются в комплексе. Необходима отлаженная система для достижения результатов [7].

В решении задач коренного улучшения работы спортивных секций преподаватели физического воспитания и общественный актив должны уделить особое внимание:

- созданию условий для проведения регулярных занятий, привитию занимающимся любви к избранному ими виду спорта, интереса к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства;
- обеспечению всесторонней физической подготовки членов секции
 - постоянному совершенствованию технической подготовки и тренированности занимающихся на основе высокой общей и целенаправленной специальной физической подготовки;
 - организации систематической воспитательной работы
 - привитию спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
 - укреплению здоровья занимающихся, соблюдению ими требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки, режима спортсмена, а также четкой организации врачебного контроля;
 - систематическому проведению спортивных соревнований и активному участию в них всех членов секции;
 - активному участию членов секции в пропаганде спорта среди населения [4].

Таким образом, занятие в спортивных секциях по волейболу дает возможность занимающимся укреплять свое здоровья, правильно физически развиваться, научиться важным двигательным умениям и навыкам.

Использованные источники:

1. Волейбол// <https://ufkims14.ru/deyatelnost/vidy-sporta/64-volejbol>
2. Волейбол// <https://xn---dtbinfbdv9a0a.xn--p1ai/vidy-sporta/3/>
3. Волейбол <https://ru.wikipedia.org/wiki/>
4. Волейбол. Содержание тренировочного процесса в спортивной секции: учебно-метод. пособие [Электронный ресурс]/сост.: Т.А. Малышева, Г.А. Котлова, Н. В. Морозова– Нижний Новгород: Изд-во ННГУ, 2019.–35 с.
5. История развития волейбола// <http://glinkadush.skbeloh.edusite.ru/p9aa1.html>
6. Кокарева С. Современные методы спортивной тренировка в спортивной школе / <https://www.maam.ru/detskijsad/sovremenyemetody-sportivnoitrenirovki.html>
7. Скобеев Д. С. Современные методы спортивной тренировки// <https://multiurok.ru/files/sovremennyyemetody-sportivnoitrenirovki.ht>